



<p>MARTES 1 Lentellas vexetais Tortilla con espinacas Uvas</p> <p>MÉRCORES 2 Ensalada de pasta Peixe ao forno con ensalada Mandarina</p> <p>XOVES 3 Brócoli con allada Polbo guisado con patacas Iogur natural Moreira</p> <p>VENRES 4 Tosta de tomate Coello ao alio con xudías Piña</p>	<p>LUNS 7 Ensalada variada Fideos con polo Kiwi</p> <p>MARTES 8 Caldo Costela cocida con patacas cocidas e chourizo Iogur natural sen azucré</p> <p>MÉRCORES 9 Pasta con pesto Hamburguesa de garavanzos con xenos salteados Melón</p> <p>XOVES 10 Crema de cenoria Tortilla con ensalada Pera</p> <p>VENRES 11 Pizza vexetal Paella de marisco Mazá</p>	<p>LUNS 14 Ensalada variada Guiso de tenreira con patacas Plátano</p> <p>MARTES 15 Fabada vexetal Peituga de polo con arroz de coliflor Kiwi</p> <p>MÉRCORES 16 Crema de verduras de tempada Macarróns con atún e queixo Uvas</p> <p>XOVES 17 Ensalada de patacas e xudías verdes Peixe con tomate natural Iogur natural Moreira</p> <p>VENRES 18 Verzas con allada Raxo con patacas fritas Laranxa</p>	<p>LUNS 21 Crema de verduras de tempada Pavo ao forno con pataca cocida Melón</p> <p>MARTES 22 Ensalada con garavanzos, tomate e aguacate Guiso de pasta con carne Mandarina</p> <p>MÉRCORES 23 Acelgas con patacas Peixe á romana con ensalada Iogur natural sen azucré</p> <p>XOVES 24 Sopa de verduras de tempada Albóndegas con arroz integral Mazá</p> <p>VENRES 25 Ensalada de col e remolacha Ovos con brócoli e salsa de tomate natural Kiwi</p>	<p>LUNS 28 Fabada pinta vexetal Boloñesa de polo con pasta integral Caqui</p> <p>MARTES 29 Sopa de verduras e arroz integral Croquetas de xamón con ensalada de leituga Iogur natural</p> <p>MÉRCORES 30 Lentellas vexetais Empanada de carne con ensalada de escarola e granada Laranxa</p> <p>XOVES 31 Día do ensino</p>



Cada menú sírvese acompañado de auga embotellada e pan (chapata).



As ensaladas aderézanse con aceite de oliva virxe extra.

Para cociñar utilízase aceite de oliva.

O sal utilizado en calquera preparación é iodado.



Para os casos de celiaquía servirase o mesmo menú cambiando os produtos que levan gluten por outros que non o conteñan.



Para os casos de intolerancia á fructosa, non se servirán froitas de sobremesa nin as verduras indicadas polo médico especialista.



Para os casos de intolerancia á lactosa serviranse produtos lácteos sen lactosa.